

Nach Covid-19 neu
Beginnen:

Mitten im Leben Sinn

Warum *mitten im Leben*?

Keine Generalprobe

Leben hat mit der Geburt begonnen.

Zugleich: Ohne Bedienungsanleitung

Bedienungsanleitung =
Menschheitstraditionen:

Bilder

Dichtung

Religion

Philosophie

ab ca 1890:

Psychologie

Was erfüllt den Menschen?
Wie kann Leben glücken?

=

Was will der Mensch?

Alle Psychologie ist Motivationstheorie

Läuft hinaus auf die Kernfrage:

Geht es mir gut? = (Bedürfnisse erfüllt?)
= patiens

vs

Wozu bin ich gut? = (Was kann ich tun?)
= agens



Die Lektion der Sterbenden:

Am Ende zählt nicht, was uns passierte, sondern was wir ausgesandt haben.

Das ist UNSER, das gehört uns.

Was nicht gewesen wäre ohne mich,
das zeugt von mir.



Freiheit nicht von Bedingtheit,
aber Freiheit zu etwas.



Einige klinische Einsichten über Freiheit, Sinn und Alltag



1. Ursachen sind in der Vergangenheit und unabänderlich.

ABER:

Gründe sind in der Gegenwart und machen ALLES neu. Sie befreien uns.



1. Ursachen sind in der Vergangenheit und unabänderlich.

ABER:

Gründe sind in der Gegenwart und machen ALLES neu. Sie befreien uns.

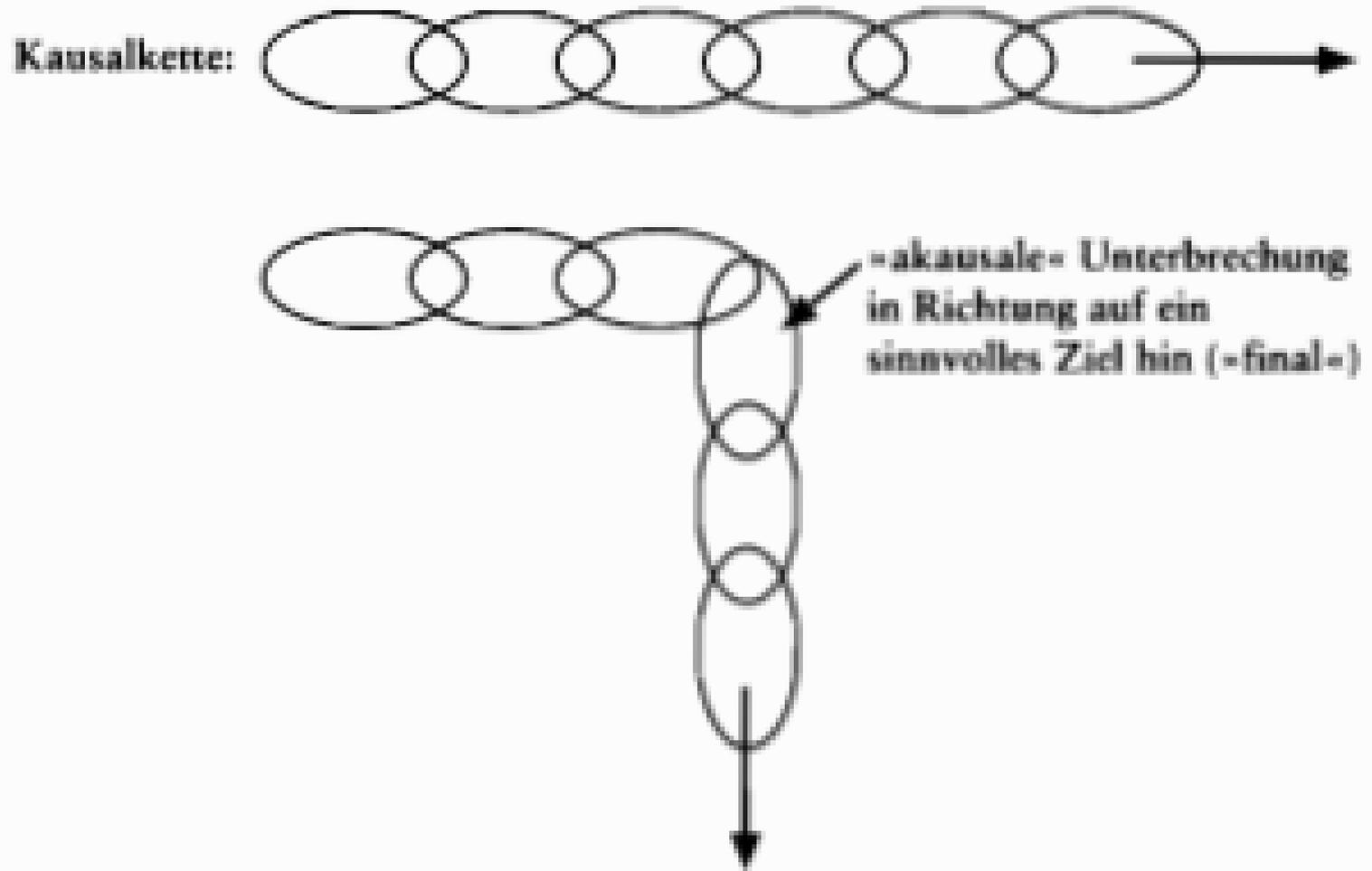
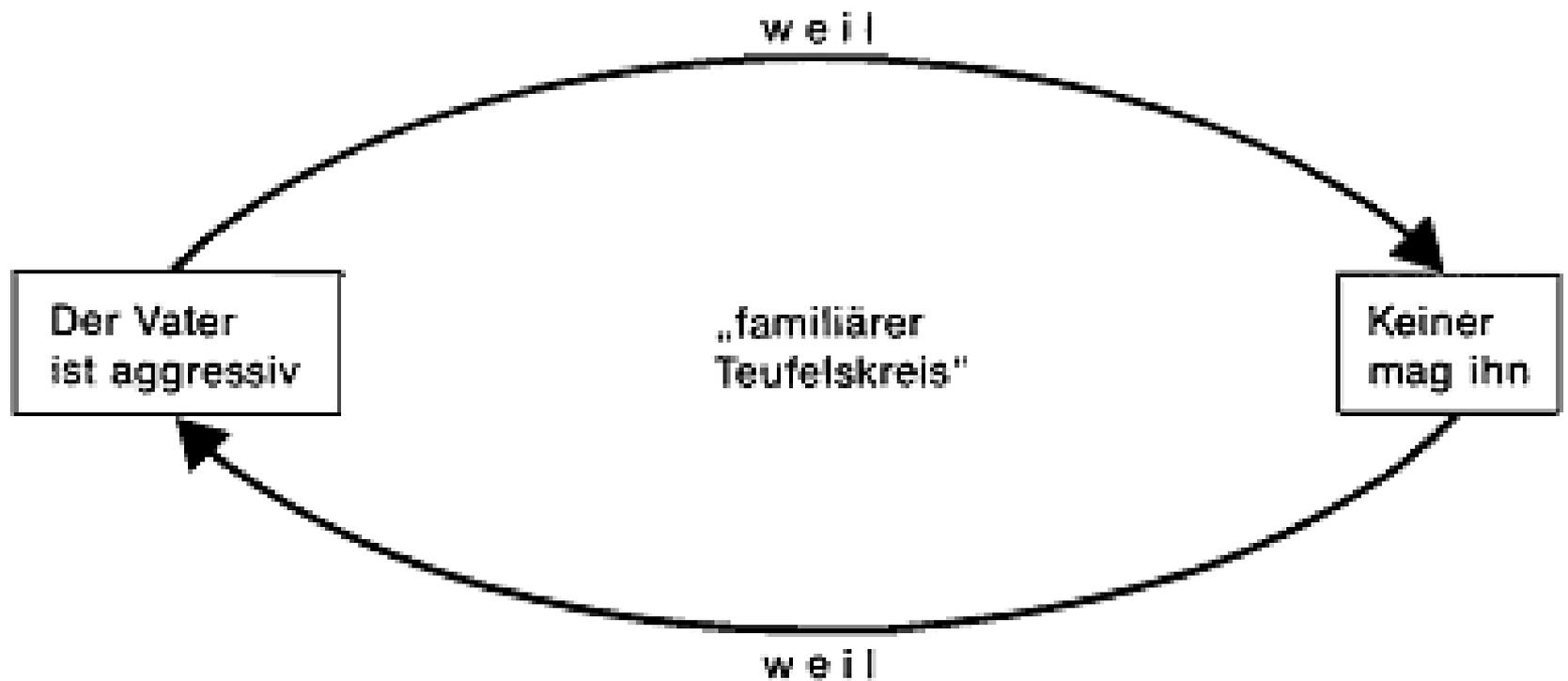


Abb. 5: Kausalketten können nur -akausal- unterbrochen werden.





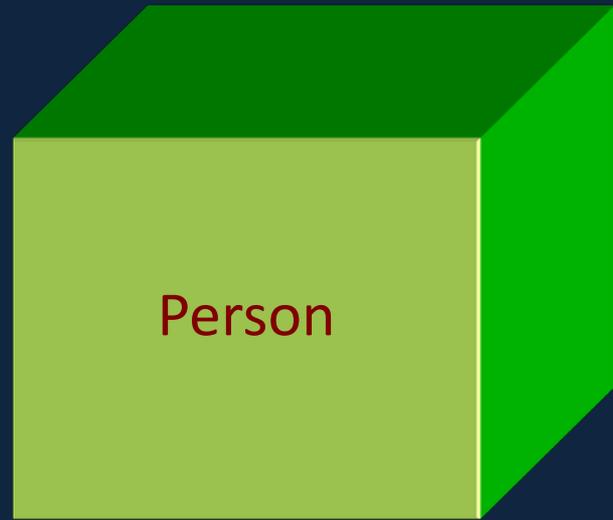
Projekt einer menschengemäßen Psychologie:

Nicht nur Unbewußtes aufdecken,
sondern Unbekanntes entdecken.

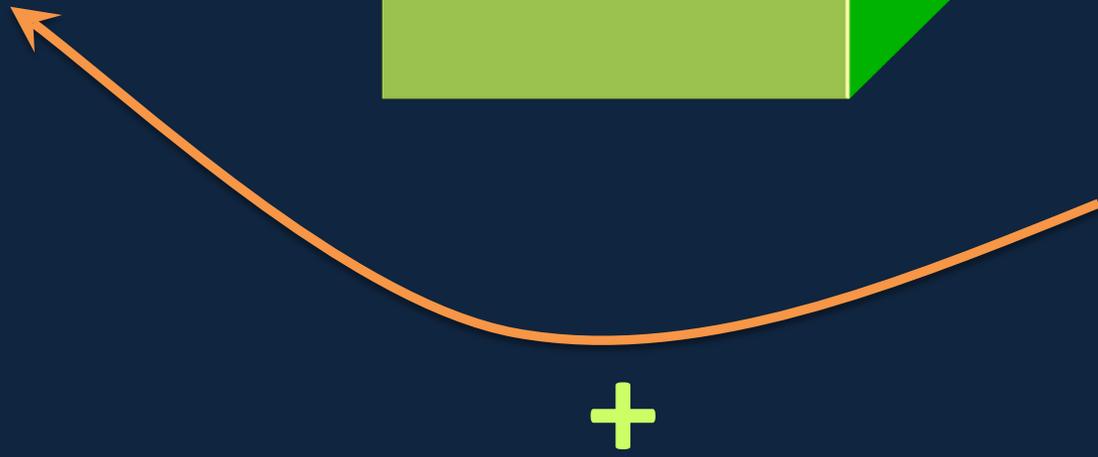
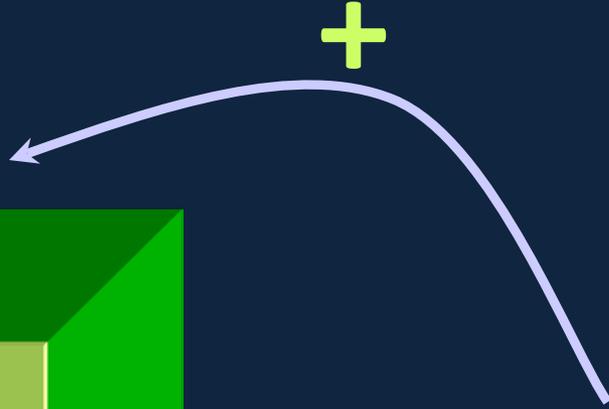
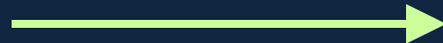
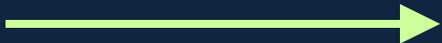
Schicksalhafter Bereich

persönlicher Freiraum





Person



Wie entdecke ich Sinnmöglichkeiten?

Das Leben wartet auf Dich.

Möglichkeiten warten auf Dich, manche sogar nur auf Dich!

Was nicht gewesen worden wäre ohne Dich, das zeugt von Dir.

Wozu bin ich gut?

Wo ist Not zu wenden?

Wo erwartet das Leben mich?

Wo bin ich gebraucht?

2. Hoffnung: Als Gegenmittel gegen Abhängigkeit

Hoffnung: 1. Dass es uns gut geht
2. Dass wir etwas ändern können

Ein oft übersehener psychologischer Befund:



Der Mensch ist das einzige Wesen, das ein Negativum als Auftrag erkennt und die Welt mit Hoffnung ausstattet.

3. Wir verarmen nicht durch das, was wir nicht bekommen, sondern durch das, was wir nicht geben.

Zur Korrelation
von Wert und Wohlergehen



Gesundheit und Erfüllung

Die falschen Botschaften der Gegenwart:





4. Die unerhörte Ökonomie des Existentiellen: Geistiges folgt einer wohlwollenden Formel

Lasst Euch nicht einreden, dass ihr nur geben könnt,
was Ihr zuvor bekommen habt.



5. Nicht nur wir als Kind, auch die Welt ist bedürftig!

Gerade ihre Unvollkommenheit ist das stärkste
Argument gegen den Nihilismus!



Die Welt ist nicht heil,
aber sie ist heilbar

Aufruf
Versprechen

New York Slums 1970-1980

Crack

Gang Violence

Violence

Poverty

Alcoholism

Depression and Suicide

Mass Neurotic Triad



Who will do something vs. what can we do?









6. Jede Tatsache ist unvollendet. Sie warten auf unseren Beitrag.



7. Wir können die Welt nicht als Ganze ändern,
aber wir können unsere Welt verbessern!

Ein Lächeln macht die Welt etwas reicher. Ein liebevolles
Händereichen macht sie wärmer.



8. Es gibt im Wohlstand ein Problem des unerlebten Glücks.

Glück ist, was einem erspart bleibt.

(Wenn wir fragen, woher die Stärke nehmen ...)



Die Welt hofft wirklich auf uns.

Gerade ihre Unvollkommenheit sagt uns:

Das Leben hat Sinn, weil wir gebraucht werden.

Wer sonst soll die Hoffnung am Leben halten?



Frankl:

Sabbath in Permanenz

